

# 運動の秋！ ヘルスパア21で 健康づくり！



ヘルスパア21 南区西九条南田町1-2 ☎0120-21-3356

## ○ゆったりエクササイズ

かんたんな全身運動でシャキッと元気！運動が苦手な方も自分のペースでできます。

日時 毎水曜 13:00～14:00  
対象 15歳以上  
定員 先着17名  
費用 1回1,300円、4回5,000円、8回9,500円  
申込 当日窓口で



## ○楽しい水中たそ

プールでのウォーキングや体操で足腰に負担をかけずにゆったり運動。水泳が苦手な方でも安心です！

日時 毎木曜 11:20～12:00  
対象 15歳以上 定員 先着35名  
費用 1回1,000円～1,300円(年齢等で異なります)  
申込 当日窓口で

## ▶プリペイドカード(1,100円分)をプレゼント！

ヘルスパア21で利用できるプリペイドカードを5名の方にプレゼント！氏名・住所・年齢・紙面への感想を記入の上、はがきかFAXで、まちづくり推進課へ。10月31日(月)必着。〒601-8511(住所記載不要)、FAX671-9653。当選者には後日賞品を送付します。 ☎=まちづくり推進課(☎681-3417)

気候が穏やかな秋は運動に最適な季節。適度な運動は心身のリフレッシュのほか、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。  
南区役所の東隣にある京都市健康増進センター「ヘルスパア21」は、運動面から健康づくりを支援する施設で、温水プールや各種のトレーニングマシンを完備。  
さらに、併設する診療所では医師による健康チェックも受診できます。多彩な教室の中から自分にあったコースを見つけて、健康づくりを始めてみませんか。

## ▶65歳以上の方にオススメ！

### ○シニア体力向上教室

健康状態に合わせた筋力トレーニングやバランス運動などで、転倒予防や体力づくりに効果的です！

日時 週1回(毎火曜～毎土曜) 14:00～15:30  
対象 市内在住の65歳以上(要支援・要介護認定者を除く)  
定員 各10名 費用 3か月全16回 合計1,500円  
申込 電話で(健康状態の審査有)



お年寄りの方が運動を始めるきっかけづくりになる教室です！「歩くことが楽になった」、「気持ちは明るくなった」、「友達が増えた」という声を頂いています！

ヘルスパア21健康運動指導士 西村智子さん(左) 見島久美さん(右)  
※このほか、フラダンス、社交ダンス、ボクササイズ、歪みメンテナンスなど数多くの教室があります。(4面にも関連記事)

# 狂犬病の 予防注射は 飼い主の責任です

生後91日以上飼育した犬には市への登録と年1回の狂犬病予防注射が、飼い主に義務付けられています。  
注射がまだの場合は動物病院で注射を受け、南保健センターで注射済票の交付を受けてください。  
※京都市獣医師会会員の動物病院では登録や注射済票の交付も受けられます。  
☎=衛生課(☎681-3578)

## みなみの 広場 より美しく 南区一斉清掃

9月11日、南区自治連合会による今年度2回目の南区一斉清掃が行われました。厳しい日差しが照りつける中、今回も多くの区民が参加。西浦東公園(吉祥院学区)での開始式の後、各学区で路上や公園のゴミ拾い、掃き掃



除が行われ、地域的美観を損なうごみを一掃しました。なお、この日集められた約14トンのごみは南まち美化事務所の協力により処理されました。



参加者にはもちろんエコグッズを進呈。  
時間 午後0時20分～  
場所 ステージ

健康ウォーキング  
南区体育振興会連合会では区民の皆さんの健康づくりと交流促進のため「健康ウォーキング」を開催します。  
当日は東寺南大門をスタートし、東寺の外周を3周(計5.1km)ウォーキング。2時間以内のゴールを目指します。  
参加者にはもちろん特製の帽子を進呈。また、時間内に完歩した方には抽選で50名に景品を差し上げます。  
時間 正午(スタート)～午後2時  
申込 当日の午前10時40分～11時50分に、本部へ直接。  
※参加無料。小学生以下は保護者同伴。



みなみのエコステーション  
みなみエコステーションは、みなみ地区の環境にやさしい知恵を区民の皆さんに学んでもらう「みなみ・エコステーション」を開催します。  
この催しでは環境にちなんだ〇×クイズや豆知識の紹介などを実施。市の環境マスコットのエコちゃんやこみちゃんなども登場します。親子で楽しめる催しですので、気軽に参加してください。  
参加者にはもちろんエコグッズを進呈。  
時間 午後0時20分～  
場所 ステージ

# 楽しみいろいろ！ 南区民ふれあいまつり



11月13日(日)の南区民ふれあいまつりでは健康しゅりや環境しゅり、考える催しも併せて実施。「食べる、遊ぶ、見る、聞く、歩く」と、楽しみ方が盛りだくさんのふれあいまつりをぜひお楽しみください！

## ペットボトルの正しい出し方

ふれあいまつりでの回収対象です。

キャップを外す → ラベルをはがす → 洗う

缶・びんと一緒に  
容器包装プラスチック類

回収したキャップは海外の子どもたちのワクチン購入に役立てられます。昨年は3万2千個が集まり41人分のワクチンを提供しました。  
☎=まちづくり推進課(☎681-3417)

みなみのエコステーション  
みなみ地区の環境にやさしい知恵を区民の皆さんに学んでもらう「みなみ・エコステーション」を開催します。  
この催しでは環境にちなんだ〇×クイズや豆知識の紹介などを実施。市の環境マスコットのエコちゃんやこみちゃんなども登場します。親子で楽しめる催しですので、気軽に参加してください。  
参加者にはもちろんエコグッズを進呈。  
時間 午後0時20分～  
場所 ステージ

# ぼうさい コーナー

119番通報は  
はつきりと  
11月9日は「119の日」です。いざというとき、消防車や救急車が災害現場へ一刻も早く到着するためには、迅速で正確な通報が不可欠です。通報の際には次のポイントを押さえ、落ち着いてはつきりと情報を伝えましょう。  
119番通報の大事なポイント  
①火事・救急の別  
「火事」か「救急」どちらの用件かを慌てずにはつきりと場所  
所在地は行政区、町名、番地を正確に、周囲の目録物も詳しく(自印となる建物、公園、交差点名など)  
③火事・救急の状況  
「木造の2階建ての2階が燃えています」「バイクが転倒し、搭乗者が頭から出血している」など、状況をできるだけ詳しく。  
④通報者の氏名・電話番号  
その後の状況を確認するため、折り返し連絡する場合がありますので、通報者の情報は正確に。  
※携帯電話からの通報は電話が途切れたりするおそれがあるため、場所を移動せずに通報を。  
☎=南消防署(☎681-0711)

# 南消防団が大規模震災対応訓練を実施

9月11日、南消防団が消防活動総合センターで大規模震災対応訓練を行いました。当日は団長以下12分団100名が集結。町並みを再現した街区訓練場で、地震により複数の家から出火した想定の下、無線機を有効に活用し、水活動の一糸乱れぬ連携を放水活動を展開しました。



「自分たちのまちは自分たちで守る」という強い決意を再確認するとともに、指揮系統や団員間の連携をより強める有意義な訓練となりました。南消防団は防火、防災の担い手として、より一層、地域の安心・安全の確保に努めていきます。

# 来春の入学・入所のための手続きを

3,000(又は久世出張所) ☎921-0014  
◇その他の問合せ  
☎=各学校又は市教育委員会調査課(☎223-3772)  
☎=入学届 が届かない場合 ☎=市民窓口課(☎681-3417)

来春4月に小学校へ入学予定の児童(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)のご家庭に、10月24日頃「入学届」の用紙を郵送。11月4日(金)までに指定の学校へ提出してください。  
なお、中学校への入学手続などは来春1月の予定です。  
☎=市民窓口課(☎681-3417)

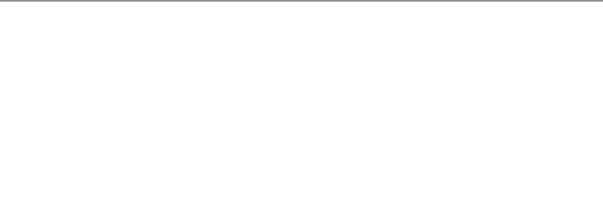
来春4月から保育所(園)又は、昼間里親への入所希望者には11月上旬から、申込書を支援課又は(保育所) (園)、昼間里親で配布します。  
来春4月からの保育所(園)又は、昼間里親への入所希望者には11月上旬から、申込書を支援課又は(保育所) (園)、昼間里親で配布します。  
☎=支援課(☎681-33881)

10月31日は市 府民税第3期の納期限  
納期限を過ぎると延滞金がかかりますので、ご注意ください。納付には便利で確実な口座振替をご利用を。  
納付相対先: 納税課 ☎681-34993  
納付相対先: 市・納税推進課 ☎213-54660

# ぶらり 散策 その①

「知る」「見る」みなみ 誓祐寺(上鳥羽鍋ヶ淵町)  
誓祐寺は能の謡曲「如萱」で有名な僧の如萱道心が建暦年間(1213年)に開創したとされる浄土宗のお寺です。門前には「如萱道心旧跡」の石碑があり、本堂には道心が礼拝していた阿弥陀如来像が安置されています。道心は、もとは加藤繁氏という武士で大宰府(福岡県)の「如萱の関」の関守を務め、妻と側室の千里らと幸せ

1 道心が武士に戻り、共に暮らした  
2 道心が石童丸を弟子とし、師弟として共に修行に励んだ  
3 道心は僧 石童丸は武士として別々に暮らした  
正解者の中から抽選で3名にトファイカカード(1千円券)を進呈。解答・氏名・住所・年齢・紙面への感想を記入の上、はがきかFAXでまちづくり推進課へ(10月31日)必着。〒601-8511(住所記載不要)、FAX671-9653。当選者には、後日記念品を送付(解答は次号掲載)。  
☎=まちづくり推進課(☎681-3417)



◆市バス(18号系統)「若ノ本町」から北西へ徒歩2分 ※境内の拝観は不可。